

PENGARUH LATIHAN NAIK TURUN BANGKU TERHADAP TINGGI LONCATAN SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRA KULIKULER BOLA VOLI SD NEGERI 2 KUMEJING TAHUN 2014

Oleh:

Anung Probo Ismoko
Dosen Jurusan PJKR STKIP PGRI Pacitan
Email: ismokoanung@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan Naik Turun Bangku terhadap tinggi lompatan siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli SD Negeri 2 Kumejing Tahun 2014.

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan desain *One-Group Pretest-Posttest Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli SD Negeri 2 Kumejing Tahun 2014 yang berjumlah 15 siswa putra. *Treatment* diberikan 3 kali seminggu selama 6 minggu atau 16 kali pertemuan. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan tes dan pengukuran yang dilakukan sebelum (*Pretest*) dan sesudah (*Posttest*) perlakuan. Instrumen dalam pemberian *pretest* dan *posttest* dengan pengukuran Loncat Tegak (*Vertical Jump*). Uji-t digunakan untuk membandingkan nilai rerata dari hasil *pretest- posttest* sebelum dan sesudah perlakuan pada sampel yang sama.

Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} Naik Turun Bangku adalah sebesar $2.368 > \text{nilai } t_{tabel} 2.10$ dan nilai signifikansi sebesar $0.025 < \text{taraf signifikansi } 0.05$, maka dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan signifikan tinggi lompatan antara *pre test* dan *post test*.

Kata kunci: *Latihan Naik Turun Bangku, Loncatan, Bola Voli.*

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak ketrampilan berpikir kritis, ketrampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktifitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis

dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani yang diajarkan di sekolah meliputi pendidikan intrakurikuler dan pendidikan ekstrakurikuler. Hal ini memiliki peranan yang sangat penting yaitu, memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktifitas jasmani yang dilakukan secara sistematis.

Ekstrakurikuler bolavoli merupakan kegiatan yang digemari oleh siswa SD Negeri 2 Kumejing, Kecamatan Wadaslintang, Kabupaten Wonosobo. Bola voli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim dalam setiap lapangan dengan dipisahkan oleh sebuah net. Tujuan dari permainan ini adalah melewati bola di atas net agar dapat jatuh menyentuh lantai lapangan lawan dan untuk mencegah usaha yang sama dari lawan. Bola voli sudah sangat populer, karena dapat dilakukan oleh orang dewasa maupun anak-anak.

Di SD Negeri 2 Kumejing, Kecamatan Wadaslintang, Kabupaten Wonosobo, kegiatan ekstrakurikuler bola voli sudah berjalan sejak tahun 2005. Hal ini dilakukan untuk pembekalan pengalaman belajar yang diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup yang sehat dan bugar. Kondisi fisik merupakan salah satu unsur yang sangat penting dan menjadi dasar dalam pengembangan teknik, taktik, strategi, dan pengembangan mental. Pengembangan fisik harus direncanakan secara periodik berdasarkan tahapan latihan, status kondisi atlet, dan faktor-faktor lain, seperti: gizi, fasilitas, alat, lingkungan, dan status kesehatan atlet.

Di dalam kegiatan ekstra kurikuler bolavoli, *power* tungkai sangat dibutuhkan untuk melakukan lompatan. Para pelatih

berupaya untuk mempersiapkan kemampuan berbagai bentuk latihan yang diterapkan untuk meningkatkan kemampuan *power* tungkai. Metode-metode latihan yang diberikan sangat bervariasi, baik menggunakan *inner loading* maupun *outer loading*, (Mansur, 1996). Latihan “Naik Turun Bangku” merupakan salah satu bentuk metode latihan untuk mengembangkan kondisi fisik dengan sasaran utama adalah melatih *power* tungkai. Dalam olahraga bolavoli *power* tungkai sangat berperan sekali dalam melakukan lompatan. *Power* merupakan hasil dari dua unsur kondisi fisik yaitu kekuatan dan kecepatan. Naik turun bangku merupakan bentuk latihan fisik yang fungsinya untuk meningkatkan tinggi lompatan yang sangat berperan dalam permainan bolavoli yaitu dalam melakukan *smash* (serangan) maupun blok (pertahanan).

Berdasarkan uraian di atas bentuk latihan yang mengembangkan kondisi fisik terutama untuk meningkatkan *power* tungkai dapat di gunakan dalam berbagai cabang olahraga. Latihan yang digunakan dalam latihan ini adalah latihan “Naik Turun Bangku”. Dalam penelitian ini, peneliti ingin mengetahui apakah latihan naik turun bangku dapat meningkatkan tinggi lompatan siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli SD Negeri 2 Kumejing Tahun 2014.

Latihan

Latihan adalah aktivitas atau kegiatan yang terdiri dari berbagai bentuk sikap dan gerak, terarah, berulang-ulang, dengan beban yang kian bertambah guna memperbaiki efisiensi kemampuan, (Mansur, 1996). Menurut Djoko Pekik (2002), latihan adalah proses penyempurnaan berolahraga melalui pendekatan ilmiah khususnya prinsip-prinsip pendidikan, secara teratur dan terencana sehingga mempertinggi kemampuan dan kesiapan olahragawan. Menurut Bompa (1994), latihan merupakan proses pengulangan yang sistematis, progresif dan tujuan akhir memperbaiki prestasi olahraga. Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa latihan olahraga adalah aktivitas yang dilakukan dalam suatu waktu dan dilakukan secara berulang-ulang, terprogram dalam prinsip-prinsip pembebanan latihan guna menciptakan atlet yang mencapai standar penampilan tertinggi.

Latihan Naik Turun Bangku

Latihan “Naik Turun Bangku” merupakan bentuk metode latihan untuk mengembangkan kondisi fisik dengan sasaran utama adalah latihan *power* tungkai. Latihan “Naik Turun Bangku” merupakan salah satu dari latihan *plyometrik*, di mana menurut Chu (2000), menjelaskan bahwa *plyometrik* adalah suatu metode latihan yang menitik beratkan pada

gerakan-gerakan dengan kecepatan tinggi, *plyometrik* melatih untuk mengaplikasikan kecepatan pada kekuatan. Sedangkan Summit (1997), berpendapat bahwa *plyometrik* adalah latihan spesifik untuk meningkatkan kemampuan melompat yang dilengkapi dengan latihan peregangan dan mempersingkat terjadinya kontraksi otot, tenaga elastis ini kemudian dipakai ulang untuk mempersingkat aktifitas otot yang menjadi lebih kuat. Dapat disimpulkan bahwa Latihan “Naik Turun Bangku” merupakan suatu metode latihan *power* dengan karakteristik menggunakan kontraksi otot yang sangat kuat dan cepat guna untuk meningkatkan kemampuan tinggi lompatan.

Latihan “Naik Turun Bangku” sangat diperlukan dalam cabang olahraga bola voli, yaitu apabila memiliki *power* tungkai yang baik diharapkan dapat melakukan *jumping* pada saat penyerangan (*smash*), pertahanan (*block*), ataupun servis dengan baik. Cara melakukan Latihan “Naik Turun Bangku” yaitu ke dua kaki bersamaan digunakan untuk melompat ke atas menaiki bangku dan segera mendarat kembali ke tanah. Latihan dengan menggunakan kedua kaki lebih mengurangi beban yang ditahan, namun untuk meningkatkan intensitas, lompatan dengan satu kaki. Loncatan berulang-ulang “Naik Turun Bangku” merupakan latihan yang

sangat berguna untuk cabang olahraga bola voli.

Pengertian Power

Power adalah kemampuan sekelompok otot untuk mengatasi tahanan beban dengan kekuatan yang maksimal dan kecepatan yang tinggi dalam satu gerakan, (Mansur, 1996). Menurut Bucher yang dikutip oleh Harsono (1998), menyatakan *power* adalah kemampuan merealisasi kekuatan maksimum dalam suatu periode waktu yang cepat. Sehingga dapat dikatakan *power* adalah hasil kekuatan x kecepatan. Berdasarkan berbagai definisi di atas dapat disimpulkan bahwa *power* adalah kemampuan untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat. *Power* sangat penting untuk cabang olahraga yang mengerahkan tenaga eksplosif seperti bola voli, khususnya untuk melakukan smash, blok atau servis.

Menurut Suharno (1993), berpendapat bahwa *power* dalam bola voli berguna untuk melompat pada saat smash, blok atau servis, memukul dan lecutan tangan saat smash, blok atau servis. Pada waktu melakukan smash, blok atau servis, tujuan utamanya adalah melakukan “loncatan setinggi mungkin”. Hal senada juga diungkapkan oleh Durrwachter (1998), hanya pemain dengan lompatan yang sangat tinggi yang mampu melakukan smash, blok atau servis dengan baik.

Pengertian Bola voli

Permainan bola voli adalah olahraga yang dimainkan anak-anak, orang dewasa baik pria maupun wanita. Menurut PBVSI (2004), tentang peraturan permainan bola voli; Bola voli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim dalam setiap lapangan dengan dipisahkan oleh sebuah net. Tujuan dari permainan ini adalah melewati bola di atas net agar dapat jatuh menyentuh lantai lapangan lawan dan untuk mencegah usaha yang sama dari lawan. Setiap tim dapat melakukan tiga pantulan untuk mengembalikan bola (di luar perkenaan blok). Bola dinyatakan dalam permainan setelah bola dipukul oleh pelaku servis melewati atas net ke daerah lawan. Permainan dilanjutkan hingga bola menyentuh lantai, bola “keluar” atau satu tim gagal mengembalikan bola secara sempurna. Di dalam permainan bola voli, tim yang memenangkan sebuah reli memperoleh satu angka (*Rally Point System*). Apabila tim yang menerima servis dan memenangkan sebuah reli, akan memperoleh satu angka dan berhak untuk melakukan servis, serta para pemainnya melakukan pergeseran satu posisi searah jarum jam.

Menurut peraturan permainan bola voli yang disusun oleh PBVSI (2004), bahwa ciri khas permainan bola voli, sentuhan bola boleh menyentuh seluruh bagian tubuh. Sedangkan poin d, daerah

servis adalah daerah selebar 9 meter di belakang garis akhir, daerah ini dibatasi dengan garis pendek sepanjang 15 cm di belakang garis akhir sebagai kepanjangan dari garis akhir. Kedua garis pendek tersebut sudah termasuk ke dalam batas daerah servis. Untuk poin e, bahwa satu set (kecuali set penentuan, set kelima) dimenangkan oleh regu yang mendapat angka 25 dengan selisih minimal 2 angka. Pada keadaan angka mencapai 24-24 maka terjadi *deuce* permainan dilanjutkan hingga selisih minimal 2 angka. Contoh 24-26, 25-27, 26-28, dan seterusnya. Pada set kelima, regu yang menang adalah regu yang pertama kali mendapat angka 15 dengan minimal selisih 2 angka. Pada keadaan angka mencapai 15-15 maka terjadi *deuce* permainan dilanjutkan hingga selisih minimal 2 angka. Contoh 14-16, 15-17, 16-18, dan seterusnya. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa bola voli adalah olahraga permainan bola besar yang dimainkan oleh dua regu dimana setiap regu terdiri dari enam orang, dan dimainkan dengan cara melambungkan bola di udara melewati net dan masuk ke daerah lawan dan menghasilkan angka, pantulan bola boleh mengenai seluruh anggota badan. Nilai yang diperoleh dalam satu setnya adalah 25 tetapi pada set kelima nilai yang diperoleh adalah 15, dan apabila terjadi *deuce* maka dicari nilai dengan selisih 2 angka.

Pengertian Loncat

Loncat adalah gerakan mengangkat tubuh dari suatu titik ke titik lain yang lebih jauh atau lebih tinggi dengan ancang-ancang lari cepat atau lambat dengan menumpu dengan kaki dan mendarat dengan kaki atau anggota tubuh lainnya dengan keseimbangan yang baik, (Djumidar, 2004). Menurut Depdikbud yang dikutip Lolly (1992), Loncat adalah suatu menolak tubuh atau melompat ke atas dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dengan jalan melakukan tolakan pada dua kaki untuk menolak tubuh setinggi mungkin. Dapat disimpulkan bahwa loncatan dalam bola voli adalah gerakan mengangkat tubuh dari suatu titik ke titik yang lebih tinggi dengan atau tanpa ancang-ancang dan menumpu dengan kaki untuk melakukan *service*, *smash* ataupun *block*.

Kegiatan Ekstrakurikuler

Menurut Sukur yang dikutip Mop (2009), kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran dan pendidikan konseling untuk membantu pengembangan sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat dan minat siswa melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah. Dalam suatu lembaga pendidikan di tingkat SD,

setiap peserta didik berhak untuk mendapat perlakuan yang sama yaitu memperoleh pendidikan dan pembinaan dari lembaga pendidikan yang sifatnya intrakurikuler dan ekstrakurikuler.

Upaya untuk mendukung terlaksanakannya program ekstrakurikuler diperlukan adanya berbagai petunjuk atau pedoman, baik yang menyangkut tata laksana kegiatan maupun materi kegiatannya. Hal ini diharapkan program kegiatan ekstrakurikuler dapat dilaksanakan sesuai dengan tujuan dan mendukung program kurikuler maupun upaya untuk menumbuh kembangkan nilai-nilai kepribadian peserta didik. Usaha untuk mencapai tujuan kegiatan ekstrakurikuler harus memberikan informasi yang jelas tentang arti, tujuan dan hasil yang diharapkan, peranan yang dihadapi selama menjalankan kegiatan.

Menurut P. Bono Listiyanto, yang dikutip Mop (2009), pembinaan kesiswaan diatur oleh Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 39 tahun 2008 tentang Pembinaan Kesiswaan yang berlaku mulai tanggal 22 juli 2008. Tujuan pembinaan ekstrakurikuler antara lain:

1. Mengembangkan potensi siswa secara optimal dan terpadu meliputi bakat, minat dan kretivitas.
2. Memantapkan kepribadian siswa.
3. Mengaktualisasikan potensi siswa.

4. Menyiapkan siswa agar menjadi warga masyarakat yang berakhlak mulia, demokratis, menghormati hak-hak azasi manusia dalam rangka mewujudkan masyarakat madani.

Materi pembinaan ekstrakurikuler disesuaikan dengan kebutuhan dan perkembangan peserta didik tingkat satuan pendidikan. Materi pembinaan ekstrakurikuler yang dimaksud adalah menyesuaikan dengan keadaan satuan pendidikan. Penelitian ini pembinaan ekstrakurikuler di khususnya pada pengembangan minat dan bakat olahraga bola voli.

Pembinaan ekstrakurikuler sebaiknya disosialisasikan ke orang tua atau masyarakat menjadi percaya sekaligus mendukung jalannya pembinaan ekstrakurikuler bagi peserta didik. Pembinaan ekstrakurikuler dapat member bukti perubahan perbaikan perilaku peserta didik dengan capaian-capaian prestasi yang positif baik dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam *event-event* tertentu di forum daerah maupun nasional bahkan internasional. Dapat disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler dapat meningkatkan kemampuan bakat siswa di luar jam belajar umum. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan suatu kegiatan positif yang mempunyai potensi meningkatkan ketrampilan siswa untuk meraih prestasi. Di dalam kegiatan

ekstrakurikuler ini, guru pembina sangat berperan sekali terhadap kemajuan ketrampilan siswa didiknya.

METODE

Penelitian ini termasuk dalam penelitian eksperimen dan masuk dalam bentuk *One-Group Pretest-Posttest Design*. Kelompok penelitian dibentuk secara acak, namun kelompok-kelompok tersebut diberikan *pretest* lalu diberikan *treatment* dengan latihan Naik Turun Bangku setinggi 30 cm kemudian diberikan *posttest*. Tujuan utama desain tipe ini adalah untuk menentukan sejumlah perubahan yang dihasilkan oleh perlakuan. Tes awal (*pretest*) untuk mengetahui kemampuan awal tinggi loncat Siswa yang mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bolavoli SD Negeri 2 Kumejing Tahun 2014. dengan menggunakan tes *Vertical Jump*, (Harsuki, 2003). Perlakuan (*treatment*) dalam penelitian ini adalah latihan Naik Turun Bangku, dilaksanakan 3 kali se minggu selama 16 kali pertemuan, durasi 15 menit per sesi latihan. Tes akhir (*posttest*) untuk mengetahui tinggi loncat Siswa yang mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bolavoli Mini SD Negeri 2 Kumejing Tahun 2014, setelah diberikan perlakuan (*treatment*) dengan menggunakan tes *Vertical Jump*, (Harsuki, 2003). Dalam penelitian ini variabel ada dua yaitu: (1) Variabel bebas Naik Turun Bangku (2) Variabel Terikat Tinggi lompatan. Populasi

pada penelitian ini adalah seluruh Siswa putra yang mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bolavoli SD Negeri 2 Kumejing Tahun 2014 sebanyak 15 siswa. Penelitian ini adalah merupakan penelitian populasi, sehingga seluruh anggota populasi sebagai subyek penelitian. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu data dari hasil pengukuran tinggi loncat sebelum perlakuan (*treatment*) dan sesudah perlakuan (*treatment*). Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah tes *vertical jump*, yaitu suatu tes untuk mengukur daya *eksplosiv* testi melompat dengan setinggi-tingginya, (Harsuki, 2003). Teknik analisis data yang digunakan adalah menggunakan Uji-t, yaitu dengan membandingkan nilai rerata dari hasil *pretest-posttest* sebelum dan sesudah perlakuan dengan sampel yang sama. Sebelum uji-t terlebih dahulu dilakukan uji normalitas dengan menggunakan uji *Z Kolmogorov-Smirnov* dan uji homogenitas. Uji normalitas dan uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui hasil data tersebut berdistribusi normal atau homogen.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan selama 16 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali seminggu, selama 1,5 bulan, bertempat di SD Negeri 2 Kumejing, Kecamatan

Wadaslintang, Kabupaten Wonosobo. Pelaksanaan penelitian setiap hari Senin pada pukul 15.00-17.00 WIB, hari Rabu pada pukul 15.00-17.00 WIB dan setiap hari Jumat pada pukul 15.00-17.00 WIB. Dengan subjek penelitian siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli SD Negeri 2 Kumejing Tahun 2014, yang berjumlah 15 orang siswa putra. Pelaksanaan penelitian dilaksanakan pada tanggal 20 Oktober-28 November 2014. Pengambilan data dilaksanakan dua kali yaitu *pretest* dan *posttest* di SD Negeri 2 Kumejing, Kecamatan Wadaslintang, Kabupaten Wonosobo, Propinsi Jawa Tengah. *Pretest* dilaksanakan pada hari Senin tanggal 20 Oktober 2014 pukul 15.00-17.00 WIB, sedangkan *posttest* dilaksanakan pada hari Jumat tanggal 28 November 2014 pukul 15.00-17.00 WIB. Pada pelaksanaan *pretest* dan *posttest* setiap individu mendapatkan tiga kali kesempatan melakukan *vertical jump* dan diambil loncatan yang terbaik. Dalam pelaksanaan *pretest* dan *posttest* dibantu oleh 3 orang testor.

Data hasil *pretest* dan *posttest* *vertical jump* (Loncat Tegak) siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli SD Negeri 2 Kumejing Tahun 2014, secara keseluruhan dapat dilihat secara jelas pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Hasil *Pre test* dan *Post test* *Vertical Jump* Siswa SD Negeri 2 Kumejing

NO	PRE TEST			POST TEST		
	I	II	hasil	I	II	hasil
1	160	184	24	160	188	28
2	162	185	23	163	190	27
3	178	212	34	178	219	41
4	162	200	38	162	206	44
5	157	184	27	158	189	31
6	154	186	32	154	192	38
7	200	240	40	200	247	47
8	167	193	26	168	198	30
9	160	193	33	160	198	38
10	166	205	39	166	212	46
11	179	211	32	179	216	37
12	165	204	39	165	211	46
13	159	193	34	159	199	40
14	165	200	35	165	206	41
15	155	197	42	156	214	58

Berdasarkan analisis statistik uji normalitas yang telah dilakukan dengan menggunakan uji *Z Kolmogorov-Smirnov*, di dapatkan p adalah 0.983, berarti $p > 0.05$, maka data tersebut adalah normal. Hasil analisis dapat dilihat dibawah ini:

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Hasil Uji Normalitas		
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		hasil
N		30
Normal Parameters a,b	Mean	36.3333
	Std. Deviation	7.80068
Most Extreme Differences	Absolute	.085
	Positive	.075
	Negative	-.085
Kolmogorov-Smirnov Z		.463
Asymp. Sig. (2-tailed)		.983

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Berdasarkan analisis statistik uji homogenitas yang telah dilakukan, di dapatkan p adalah 0.332, berarti $p > 0.05$,

maka data tersebut adalah homogen. Hasil analisis dapat dilihat di bawah ini:

Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
hasil	Equal variances assumed	.973	332	-2.368	28	.026	-8.28667	2.84587	-11.88649	-.84685
	Equal variances not assumed			-2.368	25.410	.026	-8.28667	2.84587	-11.71149	-.82185

Tabel 4. Hasil t-test

Group Statistics

	treat	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
hasil	Pre test	15	33.2000	5.97853	1.54365
	Post test	15	39.4667	8.32266	2.14890

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
hasil	Equal variances assumed	.973	.332	-2.368	28	.025	-8.28667	2.84587	-11.88649	-.84685
	Equal variances not assumed			-2.368	25.410	.026	-8.28667	2.84587	-11.71149	-.82185

Dari hasil analisis di atas, diperoleh nilai t-hitung adalah sebesar $2.368 >$ nilai t-tabel 2.10 dan nilai signifikansi sebesar $0.025 <$ taraf signifikansi 0.05, maka disimpulkan terdapat perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest* latihan Naik Turun Bangku. Dilihat secara rata-rata nilai tinggi lompatan antara kelompok *pretest* dan *posttest* terdapat peningkatan sebesar 6.26667 cm. Hal ini dapat disimpulkan bahwa secara statistik terdapat perbedaan peningkatan tinggi lompatan antara *pretest* dan *posttest* yang signifikan.

Hasil perhitungan uji normalitas dan uji homogenitas menunjukkan bahwa sebaran data normal dan menunjukkan homogen, sehingga data dapat diolah lebih lanjut dengan statistik. Dari analisis dengan uji-t, maka didapatkan hasil, nilai t-hitung latihan Naik Turun Bangku adalah sebesar $2.638 >$ nilai t-tabel 2.10 dan nilai signifikansi sebesar $0.025 <$ taraf signifikansi 0.05, maka dapat disimpulkan terdapat perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest* Latihan Naik Turun Bangku.

Berdasarkan hasil penelitian berarti bahwa hipotesis yang menyatakan ada perbedaan tinggi lompatan yang signifikan antara sebelum dan sesudah Latihan “Naik Turun Bangku” terhadap siswa yang mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bolavoli SD Negeri 2 Kumejing Taahun 2014, diterima. Artinya, bahwa dengan memberikan latihan Naik Turun Bangku 3 kali se minggu selama 16 kali sesi latihan, secara signifikan dapat meningkatkan tinggi lompatan siswa yang mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bolavoli SD Negeri 2 Kumejing Tahun 2014.

PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis data penelitian diperoleh informasi bahwa siswa yang mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bolavoli SD Negeri 2 Kumejing Tahun 2014, terdapat perbedaan yang signifikan terhadap peningkatan tinggi lompatan

setelah melakukan Latihan “Naik Turun Bangku” selama 16 kali pertemuan. Ini terbukti dengan hasil *pretest* dan *posttest* penelitian yang menunjukkan adanya signifikansi, hal ini bisa dilihat hasil analisis t-hitung > dari pada skor t-tabel, dengan taraf signifikansi 0.05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan tinggi lompatan antara *pretest* dan *posttest*.

Treatment dalam penelitian ini adalah Latihan “Naik Turun Bangku” yang diberikan selama 16 kali latihan selama 3 bulan dengan frekuensi 3 kali per Minggu durasi 15 menit per sesi latihan. Adapun programnya dilihat dari latihan set 3, repetisi maksimal, Durasi 15 menit, dengan tinggi bangku 30 cm dan peningkatan jumlah set terjadi setelah setiap 3 kali latihan. Kemungkinan hal ini dapat berpengaruh terhadap tingginya lompatan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli SD Negeri 2 Kumejing Tahun 2014, karena latihan “Naik Turun Bangku” merupakan latihan *power* otot tungkai.

Latihan “Naik Turun Bangku” secara signifikan dapat meningkatkan tinggi lompatan, hal ini pelatih sangat berperan dalam mengawasi dan mengoreksi siswa dalam latihan. Pelatih juga harus bisa untuk memotivasi siswa agar bersungguh-sungguh dan melakukan latihan secara rutin.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dalam penelitian pengaruh latihan “Naik Turun Bangku” terhadap tinggi lompatan siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli SD Negeri 2 Kumejing Tahun 2014, maka dapat di tarik kesimpulan; Ada pengaruh yang signifikan antara “Latihan Naik Turun Bangku” terhadap Tinggi Lompatan Siswa Yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bolavoli SD Negeri 2 Kumejing Tahun 2014.

Implikasi Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini mempunyai implikasi-implikasi teoritis yaitu berguna mengembangkan ilmu keolahragaan khususnya untuk memperkaya khasanah dalam pengembangan ilmu khususnya bola voli. Sedangkan implikasi secara praktiknya berupa sumbangan yang berharga bagi pelatih olahraga sebagai acuan dalam memberikan perlakuan terhadap siswa dalam mengembangkan lompatan. Pelatih tidak perlu takut untuk melakukan Latihan “Naik Turun Bangku” sebagai salah satu metode dalam melatih *power*. Sebelum memberikan Latihan “Naik Turun Bangku”, harus menguasai program latihan yang sistematis, agar terukur sesuai dengan kemampuan siswa sehingga adaptasi latihan fisik optimal.

Saran

1. Terhadap Sekolah

- a. Terbatasnya sarana dan prasarana latihan di SD Negeri 2 Kumejing, Kecamatan Wadaslintang, Kabupaten Wonosobo, maka waktu-waktu latihan yang dipergunakan kurang efektif.
 2. Terhadap Siswa
 - a. Kesadaran siswa untuk berlatih masih sangat kecil sekali.
 - b. Peneliti harus memberikan motivasi pada siswa yang berlatih.
 3. Bagi penelitian selanjutnya
 - a. Perlu diadakan penelitian dengan metode latihan yang berbeda dengan sarana dan prasarana yang bagus agar dapat memotivasi siswa dapat bersungguh-sungguh dalam berlatih.
 - b. Kepada peneliti selanjutnya, harus mempersiapkan secara matang tentang sarana dan prasarana agar fokus dalam melakukan penelitian sehingga hasil yang diperoleh maksimal.
- Durrwacher. (1998). *Belajar Bermain Voli*. Bandung: Pionir.
- Harsuki. (2003). *Perkembangan Olahraga Terkini (Kajian Para Pakar)*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Lolly. (2001). *Cara Meremidi Kesalahan Belajar Teknik Lompat Jauh Gaya Lenteng dalam Pembelajaran Atletik di UNY*. Skripsi: FIK UNY.
- Mansur. (1996). *Pembinaan Kondisi Fisik*. UNY: Yogyakarta.
- MOP. (2009). *Media Pelajar*. PT Masscom Graphy: Semarang.
- PBVSJ. (2004). *Peraturan Permainan Bolavoli*. Senayan: Jakarta.
- Suharno HP. (1993). *Pedoman Pelatihan Bolavoli*. Yogyakarta: IKIP.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa. (1994). *Theory and Methodology of Training*. Dubuge, Iowa: Kendal/Hunt Publising Company.
- Chu. D. (2000). *“Tenis Tenaga”*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- DjokoPekik. (2002). *Dasar-dasar Kepelatihan*. UNY: Yogyakarta.
- Djumidar. (2004). *Gerak-gerak Dasar Atletik dalam Bermain*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.